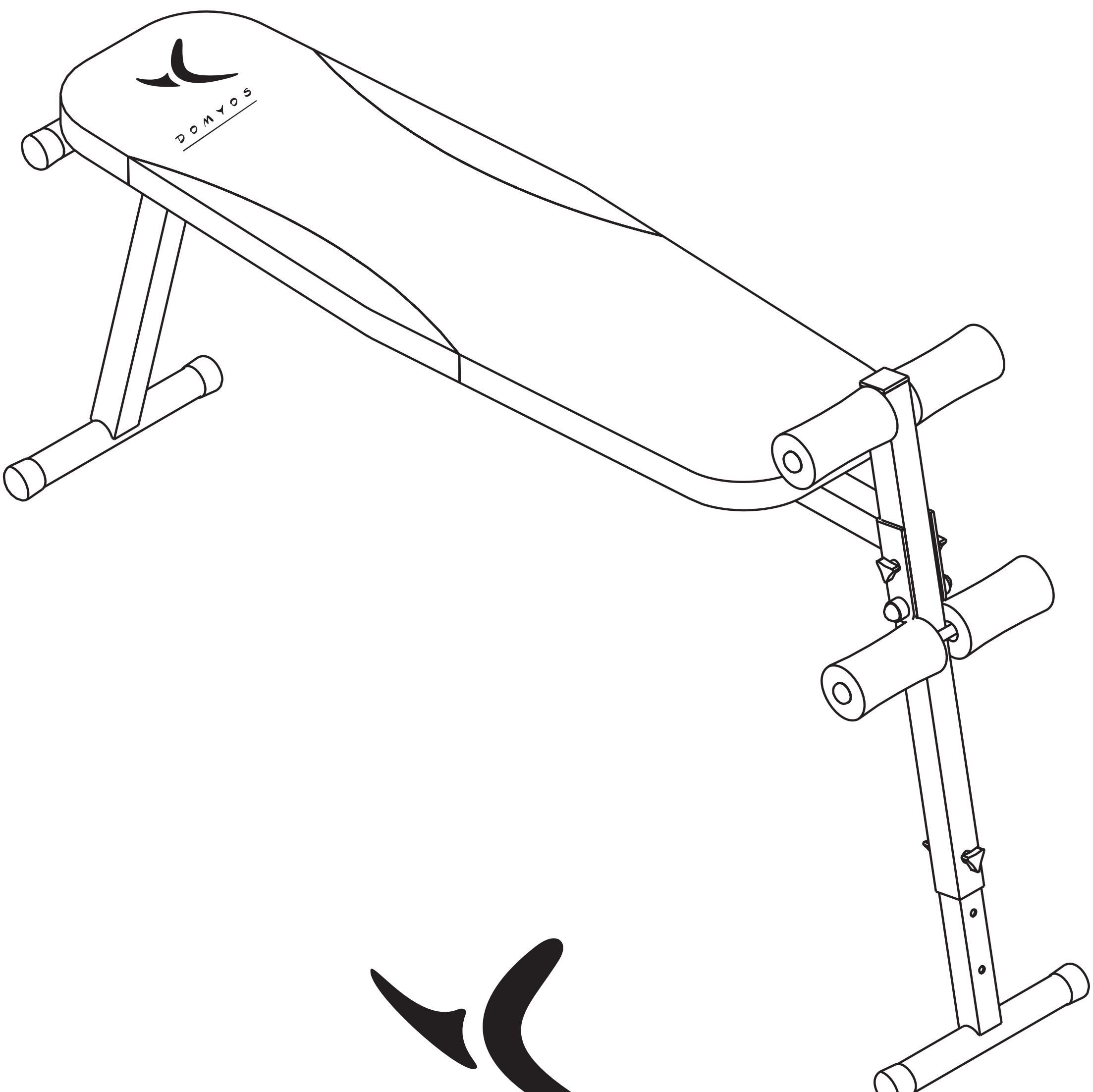
PA 660

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

PA 660

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

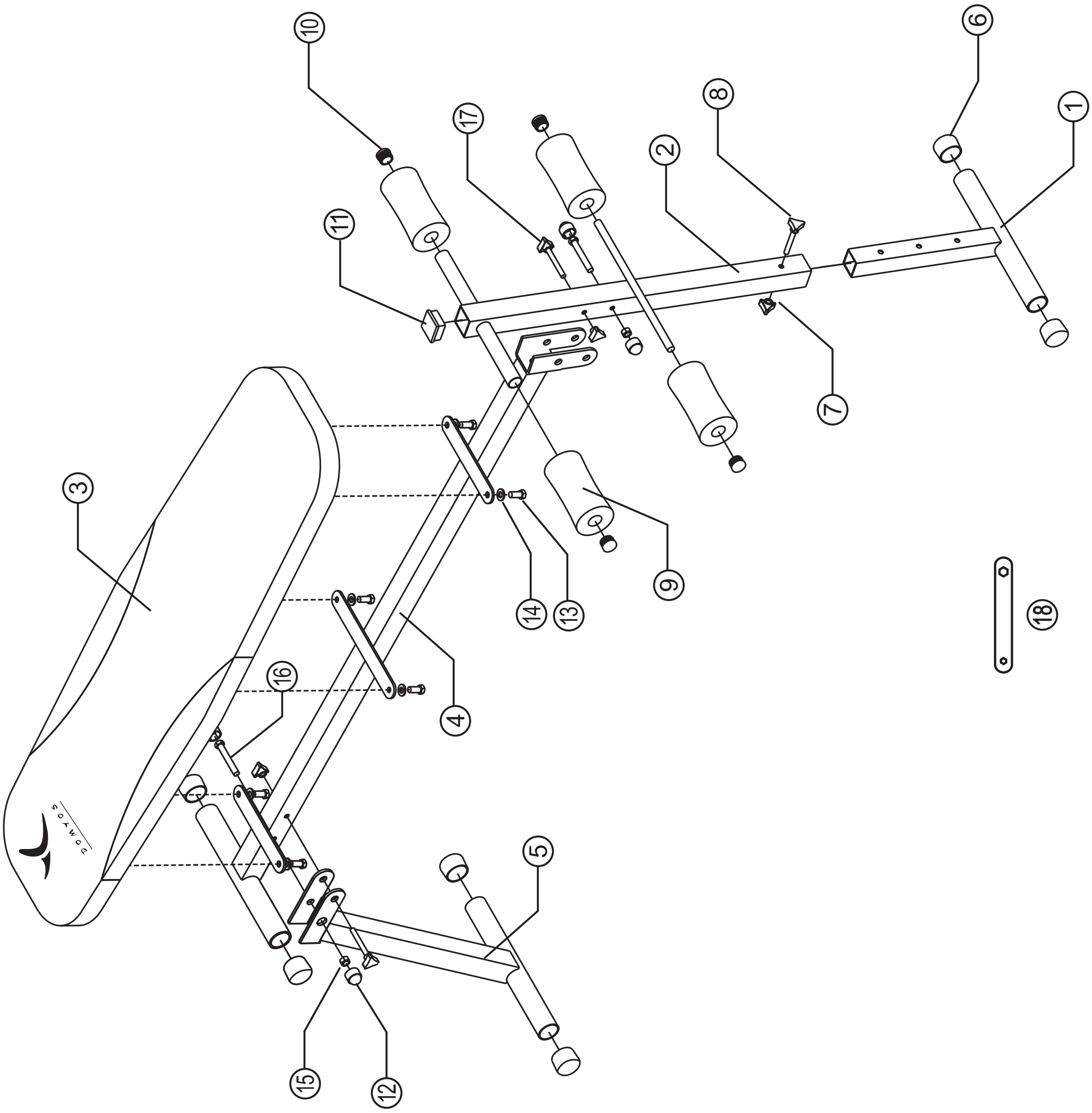
DOMYOS

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

decathlon creation

www.decathlon.com Made in China - Hecho in China - 中國製造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1101.787 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

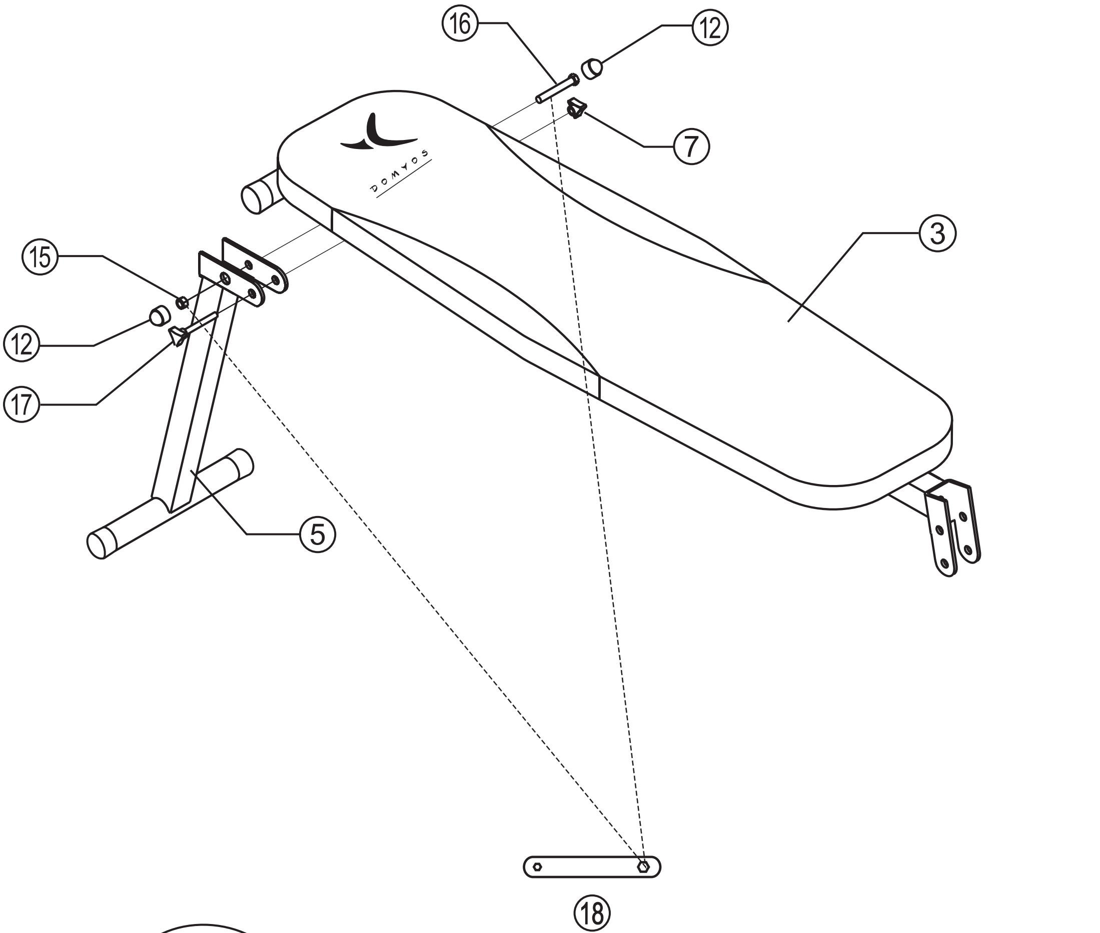


Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

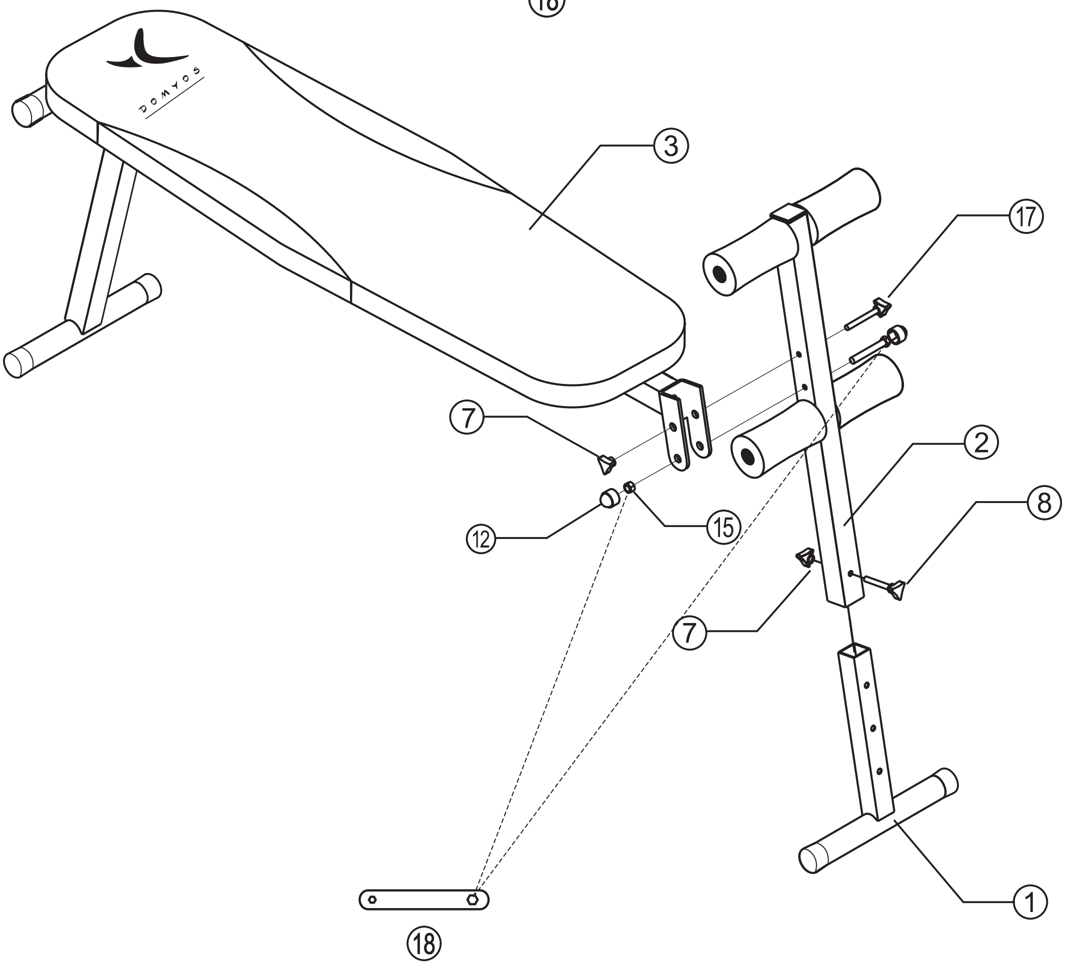
Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
15	2
16	2
17	2
18	2

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

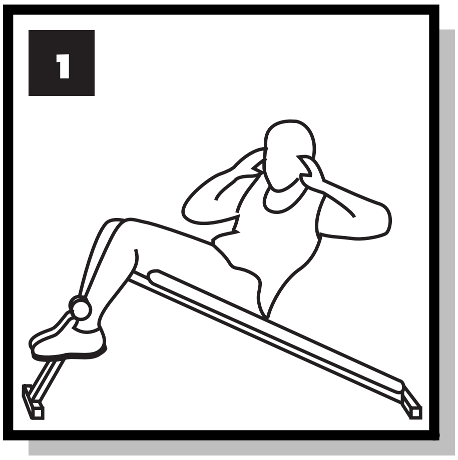
1

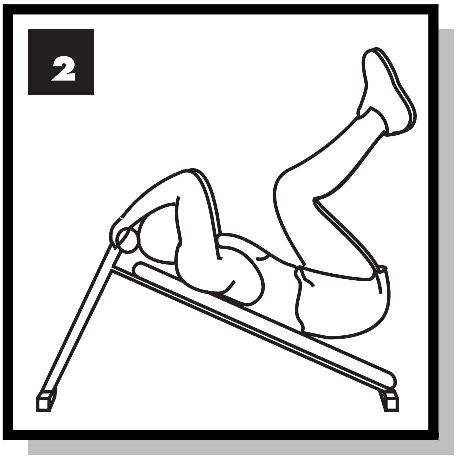


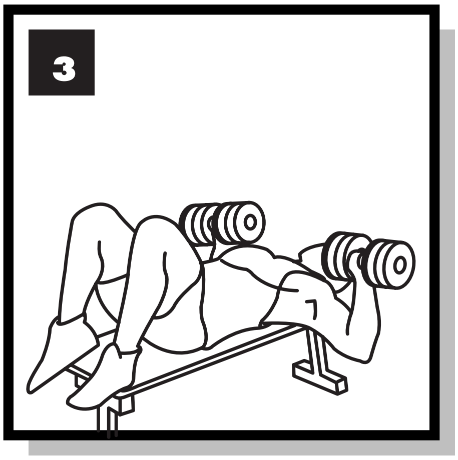
2

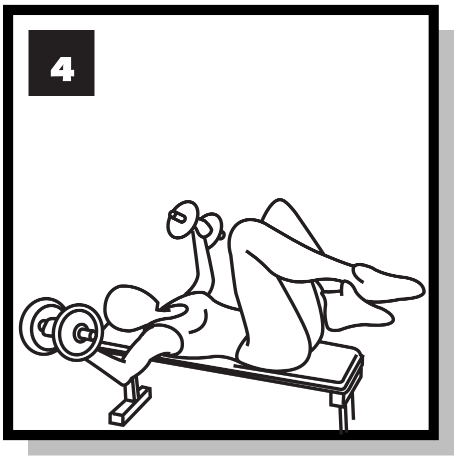


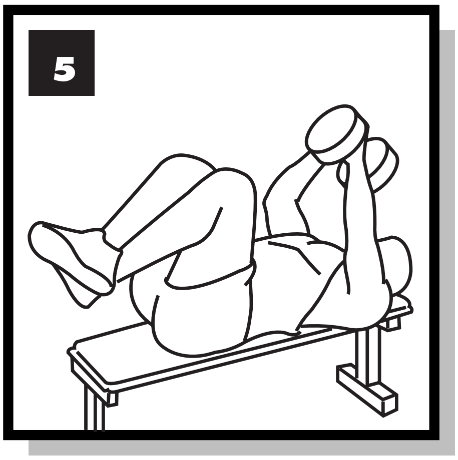
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

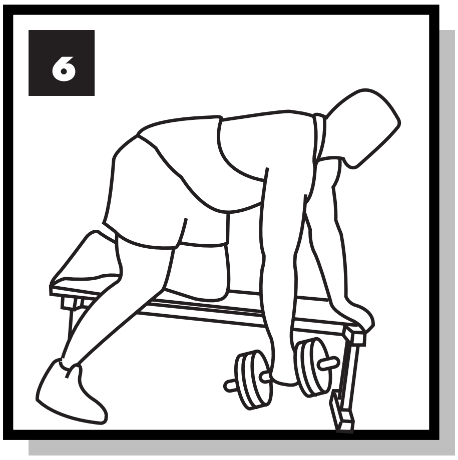


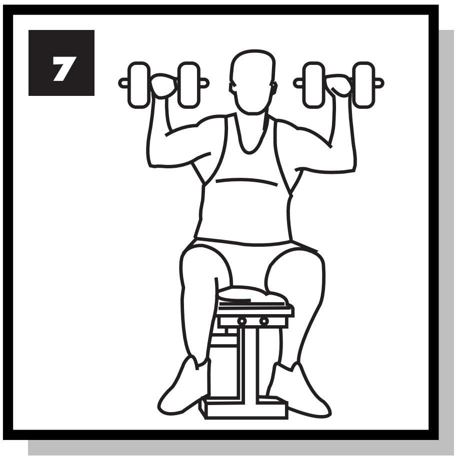


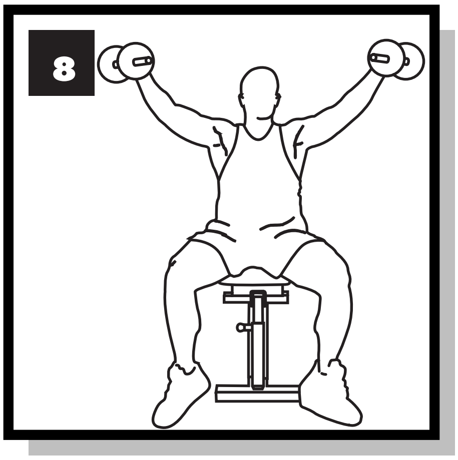


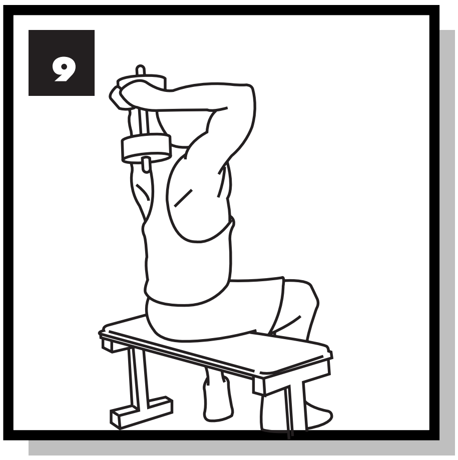


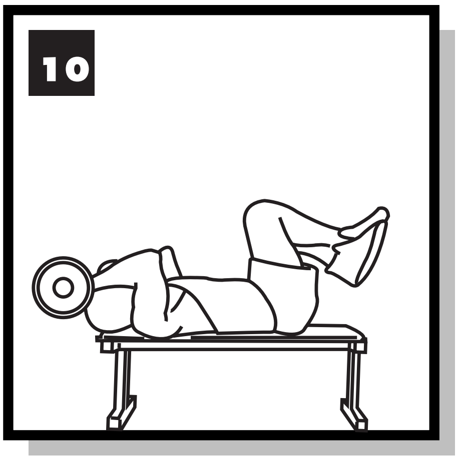






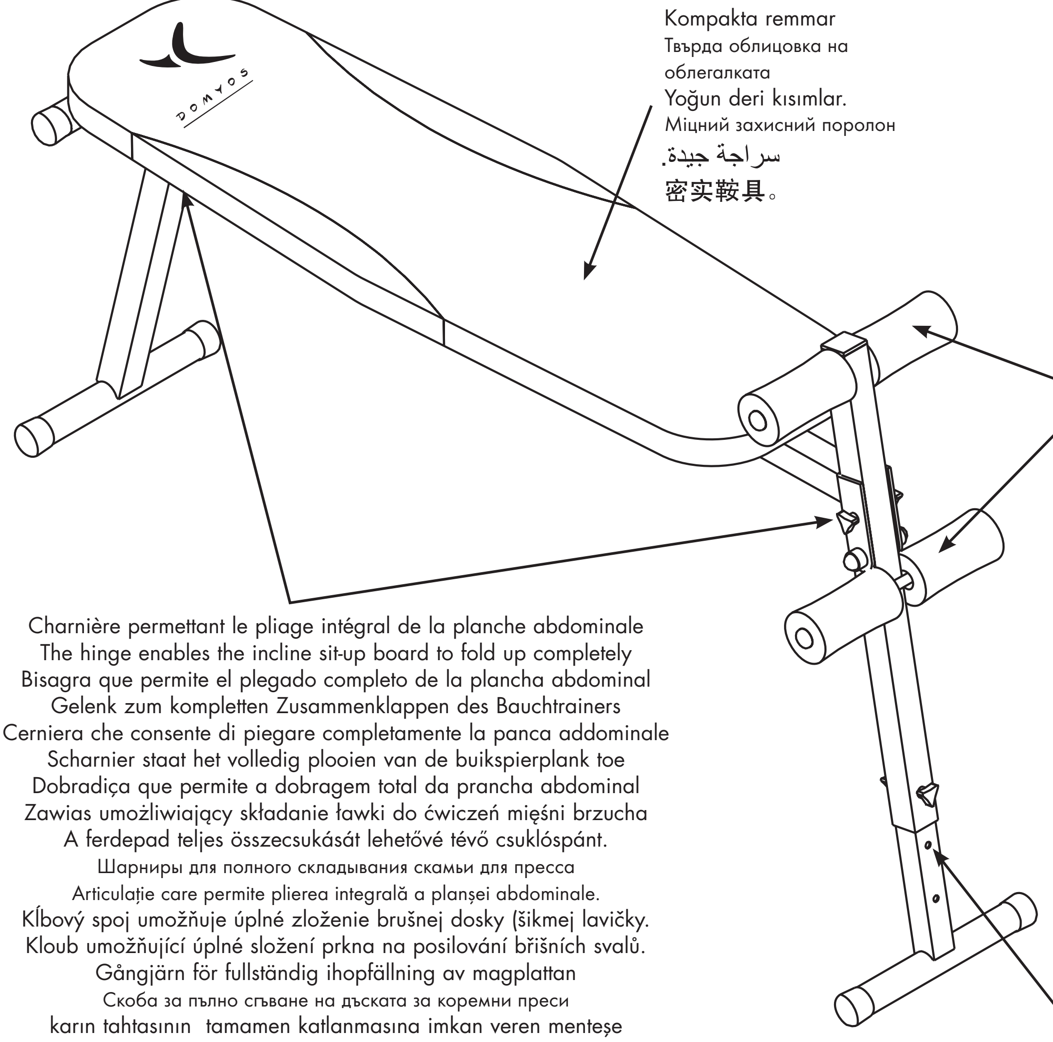






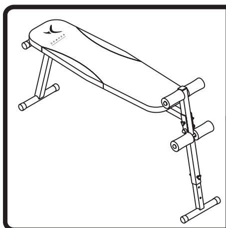
Sellerie dense
Dense seat
Sillería densa
Dichte Polster
Morbide parti in pelle
Stevige zitting
Revestimento denso
Zwarte obicie
Sűrű anyagból készült ülés
Плотная седельная обивка
Tapițerie densă.
Pevné čalúnenie.
Pevné sedlo
Kompakta remmar
Твърда облицовка на облегалката
Yoğun deri kısımlar.
Міцний захисний поролон
سراجة جيدة.
密实鞍具。

Mousse de protection des genoux et des chevilles
Foam for knee and ankle protection
Espumade protección para las rodillas y los tobillos
Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke
Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie
Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels
Espuma de protecção dos joelhos e dos tornozelos
Pianka ochronna dla kolan i kostek
Térd- és bokavédő habszivacs
Мягкие упоры для коленей и лодыжек
Burete de protecție pentru genunchi și glezne.
Penové chrániče na kolená a členky.
Ochranná pěna pro kotníky a kolena.
Skumskydd för knän och vrister.
Възглавнички за предпазване на колената и прасците
Dirsek ve dizleri koruma süngeri
Захисні подушки для колін та щиколоток
إسفنج حماية الركبتين والعرقوبين.
护膝盖和护踝泡沫。

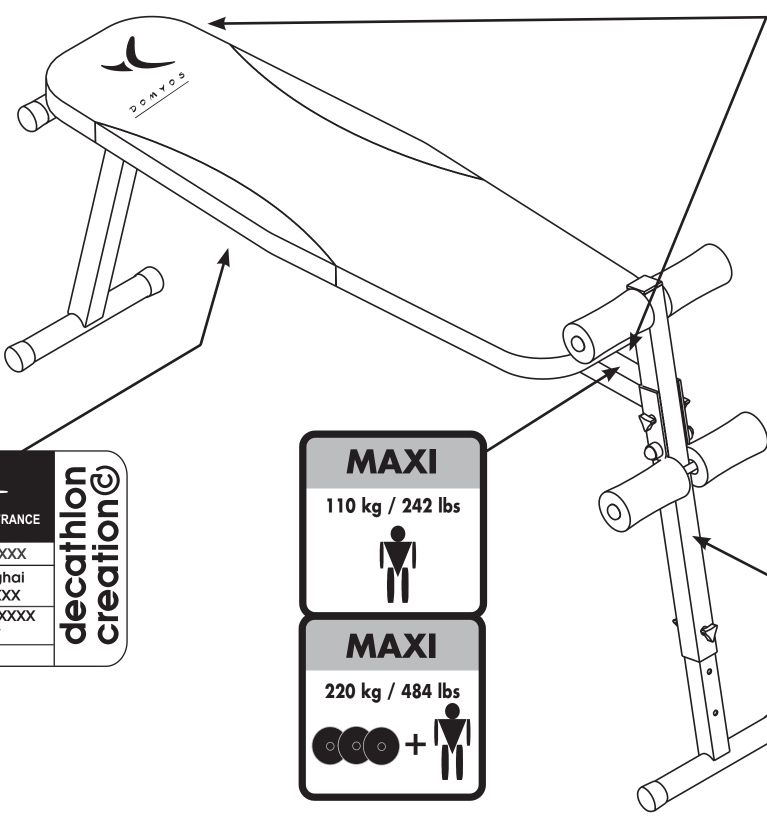


Charnière permettant le pliage intégral de la planche abdominale
The hinge enables the incline sit-up board to fold up completely
Bisagra que permite el plegado completo de la plancha abdominal
Gelenk zum kompletten Zusammenklappen des Bauchtrainers
Cerniera che consente di piegare completamente la panca addominale
Scharnier staat het volledig plooien van de buikspierplank toe
Dobradiça que permite a dobragem total da prancha abdominal
Zawias umożliwiający składanie ławki do ćwiczeń mięśni brzucha
A ferdepad teljes összecsukását lehetővé tévő csuklóspánt.
Шарниры для полного складывания скамьи для пресса
Articulație care permite plierea integrală a planșei abdominale.
Kĺbový spoj umožňuje úplné zloženie brušnej dosky (šikmej lavičky.
Kloub umožňující úplné složení prkna na posilování břišních svalů.
Gångjärn för fullständig ihopfällning av magplattan
Скоба за пълно сгъване на дъската за коремни преси
karın tahtasının tamamen katlanmasına imkan veren menteşe
Шарнір, що дає змогу згинати повністю дошку для черевного пресу
مفصلة تتيح طي كامل للوح البطن.
铰链可将健腹器全部折迭。

Cran de réglage de l'inclinaison
Incline adjustment notch
Muelle de ajuste de la inclinación
Raste zur Einstellung der Neigung
Tacca di regolazione dell'inclinazione
Kerf voor het instellen van de inclinatie.
Encaixe de regulação da inclinação
Wyci´cie do regulacji nachylenia
Fokok a dőlésszög állítására
Паз регулировки угла наклона
Grad de reglare al înclinării.
Západky na nastavenie sklonu.
Zářez nastavení sklonu.
Spak för lutningsinställning.
Жлеб за регулиране на наклона
Eğim ayar dişlisi
Паз регулювання нахилу
درجة ضبط الميل.
倾斜调节卡槽



PA 660	13,4 kg 29,5 lbs
150 x 86 x 36 cm 59,1 x 33,9 x 14,2 inch	



DOMYOS

DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000

Stds : EN 957-1,2	Code:XXXXX
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA 中国 制造 Произведено в Китае	DP Shanghai STT :XXXXXXX Prod : XXXXXXXXX WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88	

decathlon creation©

MAXI
110 kg / 242 lbs

MAXI
220 kg / 484 lbs

⚠

- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területtől
- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtaţi-vă de această zonă
- Vzdiaľte sa od tejto zóny.
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечете се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- Відійдіть від цієї зони.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方

⚠WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENŢIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de folosire şi să respectaţi toate
- Atenţionările şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu permiteţi copiilor să utilizeze această maşină şi ţineţi-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiţi
- Nu vă apropiaţi mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

A Prancha Abdominal PA 660 é um aparelho de musculação / tonificação compacto e polivalente.
Este aparelho permitir-lhe-á realizar:

1. Exercícios de tonificação da cintura abdominal.
2. Exercícios de tonificação dos membros superiores com halteres ou uma barra testada.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes precauções de emprego importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um ou dois adultos.
3. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
4. A Domyos descarta-se de qualquer responsabilidade por queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou qualquer bem, tendo como origem a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
5. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
6. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente à volta do aparelho que lhe permita efectuar os movimentos de deslocação com segurança total. Para proteger o solo, cubra-o com um tapete depois assegure-se de que a superfície fica plana para a máxima estabilidade do seu PA 660.
7. É da responsabilidade do utilizador assegurar–se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
8. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
9. Não guardar o aparelho num local húmido (na beira da piscina, quarto de banho, ...).
10. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
11. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
12. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
14. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
15. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.
16. Não faça modificações no seu produto.
17. Quando está a praticar os exercícios, evite qualquer curvatura das suas costas.
18. Qualquer operação de montagem/desmontagem do aparelho deve ser efectuada com cuidado.
19. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 lbs sem carga. Carga máxima da barra 110 kg / 242 lbs ou seja uma carga máxima do produto a 220 kg / 484 lbs.
20. Não permaneça em cima do banco enquanto regula a inclinação da prancha.
21. Antes de cada utilização, verifique se as golpilhas estão bem encaixadas.

CONSERVAÇÃO

Para evitar que a transpiração não agrida o revestimento do equipamento, coloque uma toalha por cima ou limpe o revestimento do aparelho após cada utilização. Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evite qualquer desgaste inútil.

ADVERTÊNCIAS

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização. A DECATHLON declina toda a responsabilidade por qualquer ferimento corporal ou dano provocado nos bens resultante da utilização deste produto.

UTILIZAÇÃO

Para um treino óptimo, convém seguir as seguintes recomendações:

- Faça aquecimento antes de cada sessão para trabalhar a parte cardiovascular, séries de exercícios sem pesos ou exercícios no solo de aquecimento e alongamentos.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem brusquidão.
- Mantenha sempre as costas direitas. Evite curvar ou arredondar as costas durante o movimento.

Para um principiante, trabalhe em séries de X repetições com tempo de recuperação mínimo entre cada série (este tempo de recuperação pode ser definido pelo seu médico quando da consulta de rotina). Alterne os grupos de músculos. Não trabalhe todos os músculos todos os dias mas reparta o seu treino ao longo de vários dias.

GARANTIA

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

EXERCÍCIOS

Apresentam-se aqui os exercícios básicos para desenvolver harmoniosamente a sua musculatura.

ABDOMINAIS

Elevação do busto (1)

Este exercício vai solicitar mais particularmente a parte superior dos abdominais. Regule a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade pretendida para o exercício. Sente-se na prancha de
forma a prender sobre os seus pés os diábolos inferiores.

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO: Posição de partida, sentado na prancha, coloque as suas mãos ao longo do corpo, ao nível do peito ou ao nível da fronte. Inspire e incline-se para trás, sem nunca ultrapassar um ângulo superior a 90° entre as suas coxas e o seu tronco. É inútil ir mais além. Além disso, se se inclinar exageradamente para trás, pode magoar-se ao nível dos lombares. Expirando, encolha o seu corpo, de forma a aproximar o queixo dos seus joelhos. Encurve o corpo de forma a contrair os seus abdominais, aproximando o esterno da sua bacia. Volte à posição inicial inspirando: os seus abdominais devem estar contraídos. A sua cabeça e ombros não devem relaxar. Recomece o movimento expirando.

VARIANTE DO EXERCÍCIO: para uma melhor localização dos oblíquos, faça este exercício aproximando alternadamente o seu ombro do joelho oposto.

Elevação de pernas (2)

Este exercício vai trabalhar mais especificamente a parte inferior dos abdominais. Regule a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade pretendida com o exercício. Deite-se de costas, com as suas mãos segurando os diábolos superiores.

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO: VAs suas pernas estão flectidas. Inicie o exercício com as suas coxas a formarem um ângulo de 90° com o seu tronco. É inútil fazer descer as pernas baixo demais. Além disso, esse procedimento apresenta o risco de colocar as suas costas em hiperextensão. Aproxime os seus joelhos dos ombros expirando. As suas pernas devem permanecer flectidas. As suas nádegas devem elevar-se ligeiramente da prancha, de forma a contrair os seus abdominais. Deve contrair os seus abdominais. Para isso, aproxime a sua púbis do esterno de forma a fazer esta contracção abdominal. Regresse à posição inicial, inspirando, sem descer as suas pernas demasiado baixo.

CONSELHOS DE SEGURANÇA PARA OS ABDOMINAIS:

Durante as elevações de busto, não coloque as suas mãos atrás da nuca.

Se se estender sobre os seus braços, pode magoar-se. Ao elevar o busto, apoie apenas a parte inferior das costas na prancha. As suas coxas e tronco devem formar um ângulo máximo de 90° em todas as fases do exercício. Não se incline para trás para as "elevações de busto" e não estique as suas pernas para baixo durante as "elevações de pernas".

PEITO

Desenvolvimento com halteres (3)

Este exercício global solicita o conjunto dos peitorais (parte superior do corpo). Deitado de costas, com as pernas cruzadas, segure nos halteres com os cotovelos a formarem um ângulo de 90°. Levante para cima os dois halteres. Os seus lombares devem permanecer em contacto com o banco durante o esforço. Este exercício requer o controlo e a coordenação dos dois braços ao contrário do que sucede quando é efectuado com uma barra.

Afastamentos (4)

Este exercício trabalha de forma isolada os peitorais e exercita a parte externa no início do movimento. Deitado de costas, cruze as pernas, com os cotovelos semi-flectidos (120°). Levante os halteres na vertical, aproximando–os um do outro até se tocarem. A posição dos cotovelos não varia durante o movimento. As palmas das mãos devem estar voltadas uma para a outra para trabalhar ao máximo os músculos peitorais.

Pull over (5)

Este exercício trabalha a parte superior dos peitorais. Permite trabalhar a abertura da caixa torácica. Deitado de costas, com as pernas cruzadas e com as mãos a segurar o disco do haltere, levante o haltere de detrás da cabeça e coloque-o à sua frente, na vertical relativamente aos seus olhos. Verifique o bom aperto dos bloqueadores de disco antes de iniciar este exercício.

COSTAS

Remar com um braço (6)

Este exercício trabalha a parte média e inferior das costas. Posicione as suas costas na horizontal, utilizando um suporte de palmas/joelhos. Levante o haltere ao nível da cintura a inspirar, elevando o cotovelo o mais alto possível. As costas não devem mexer-se durante o movimento.

OMBROS

Desenvolvimento com halteres (7)

Este exercício trabalha os deltóides externos. Sentado num banco, com as costas direitas, coloque os halteres à altura dos ombros. Levante os halteres para cima, expirando. Não dobre as costas durante a elevação.

Elevação lateral (8)

Este exercício trabalha os deltóides externos. Sentado, com as costas direitas e os cotovelos não dobrados, eleve os halteres acima da posição horizontal, inspirando.

BRAÇOS

Extensão na posição sentada (9)

Este exercício trabalha os tricípites (os tricípites braquial e vasto externo/interno). Sentado, com as mãos unidas sobre o disco do haltere e com os braços na vertical, vá baixando o haltere por trás da cabeça. Não arqueie as costas. Suba as mãos na vertical expirando. Verifique o bom aperto dos bloqueadores de disco antes de iniciar este exercício.

Extensão na posição deitada (10)

Este exercício solicita os tricípites (músculo externo/interno). Deitado de costas, pernas enlaçadas, presa muito apertada sobre a barra. Braços quase esticados, baixe a barra atrás da cabeça ou até à altura da testa. Levante a barra até à altura dos ombros. Os cotovelos não devem mexer.